



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2025

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (MÉDIA MENSAL):

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Calorias (kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Magnésio (mg)	Sódio (mg)	Vit A (µg)	Vit C (mg)
Média mensal – 4-5 anos	1114,36	45,18	167,87	29,13	12,73	464,74	5,33	4,71	146,69	998,22	254,11	52,08
Média mensal – 6-10 anos	1314,97	54,64	202,34	31,89	13,69	548,84	5,86	5,46	164,35	1117,57	262,30	54,96
Média mensal – 11-15 anos	1491,49	60,76	231,64	35,77	16,09	596,25	6,98	6,23	194,69	1135,36	262,80	55,20

	% de macronutrientes		
	Proteína	Carboidrato	Lipídio
Matutino – 4 a 5 anos	16,22	60,26	23,53
Matutino - 6 a 10 anos	16,62	61,55	21,83
Matutino – 11 a 15 anos	16,29	62,12	21,58



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2025

DIAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
05/05 a 09/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	- Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubos -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão - Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Vinagrete - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodelas	-Salada de alface e tomate -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa), cenoura ralada e molho de tomate	-Limonada -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada	- Sourbet de banana -Pão pizza (pão, tomate em rodelas e queijo mussarela gratinado)	- Suco de abacaxi (fruta ou polpa) -Pão com carne moída ao molho de tomate	-Macarronada com almôndegas, cenoura ralada e molho de tomate ou carne moída (bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa), cenoura ralada e molho de tomate	-
12 a 16/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne moída com batatas picadas ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Vinagrete -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Carne de panela com legumes (cenoura e batata) -Arroz -Feijão - Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de alface e tomate - Estrogonofe (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas -Arroz -Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de beterraba em cubinhos Frango (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) ao molho de açafrão -Farofa de cenoura ralada, cebola e uva-passa (opcional) -Arroz -Feijão -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa),	-Creme de manga -Pão quente com queijo mussarela gratinado	- Canjica	- Danete - Pão de queijo	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2025

19 a 23/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	- Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite		-
	Almoço 11:30	- Salada de beterraba em cubos -Arroz Maria Izabel (carne bovina ou suína) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão	-Salada de repolho e abacaxi -Frango (peito ou coxa e sobrecoxa) ao molho com batatas - Arroz - Feijão -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Salada de repolho e tomate - Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora Kabutiá ao molho - Feijão - Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	- Vinagrete - Feijão cozido com carne - Couve refogada - Farofa de banana - Arroz - Laranja em rodelas	PLANEJAMENTO PEDAGÓGICO	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarronada com carne moída (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa), cenoura ralada e molho de tomate	-Limonada -Farofa de carne picadinha com cenoura ralada	- Sourbet de banana -Pão pizza (pão, tomate em rodelas e queijo mussarela gratinado)	- Arroz doce		-
26 a 30/05	Lanche da Manhã 8:30	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Bolo simples	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão mandi com manteiga de leite	- Leite com café (ou caramelado ou com cacau em pó 100%) -Pão francês quente com manteiga de leite	-Leite caramelado (ou com café ou com cacau em pó 100%) -Pão de milho com manteiga de leite	-
	Almoço 11:30	-Salada de repolho e tomate -Carne moída com batatas picadas ao molho de tomate - Arroz - Feijão	-Vinagrete -Galinhada (peito ou coxa e sobrecoxa) - Abóbora cabutiá ao molho - Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de repolho e abacaxi -Carne de panela com legumes (cenoura e batata) -Arroz -Feijão - Laranja (abacate, banana, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de alface e tomate - Estrogonofe (peito de frango ou coxa e sobrecoxa) - Batatas coradas -Arroz -Feijão -Banana (abacate, laranja, maçã, pêra, tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-Salada de beterraba em cubinhos -Escondidinho de batata (peito ou coxa e sobrecoxa ou carne bovina moída) -Arroz -Feijão - Doce de leite	-
	Lanche da Tarde 15:00	-Macarrão com carne ao molho de tomate (carne bovina, suína, peito de frango ou coxa e sobrecoxa),	-Creme de manga -Pão quente com queijo mussarela gratinado	- Canjica	- Danete - Pão de queijo	-Macarrão em camadas (molho branco, carne moída ao molho de tomate e queijo mussarela) -Maçã em fatias (abacate, banana, laranja, pêra ou tangerina ou escolher uma fruta da lista de substituição)	-



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2025

ALIMENTO	QUANTIDADE	GRAMAS	TOTAL
Açafrão	7	0,3g	2,1g
Açúcar	13x5g+13x20g+3x15g+1x13g	5g (café, leite com cacau, creme, danete e leite enriquecido), 13g (doce de leite), 15g (suco e refresco) e 20g (leite caramelado, canjica e arroz doce)	383g
Arroz	19x80g+1x30g	80g (almoço), 50g (lanche) e 30g (arroz doce e baião)	1550g
Cacau em pó	2	3g (com leite e danete)	6
Café	9x3g	3g	27g
Extrato de tomate	14x10g	10g	140g
Farinha de mandioca	2x15g	15g Farofa e 5g Tutu	30g
Farinha de trigo	4x5g	25g (bolo simples) e 5g (molho branco)	20g
Feijão	19x25g	25g, 15g (baião) e 10g (sopa)	475g
Fermento em pó	-	1g	-
Leite	23x180ml+3x150ml+2x100ml+4x50ml+1x45ml	180ml (leite fluido, sourbet, creme e mingau), 150ml (canjica e arroz doce), 100ml (danete), 50ml (molho branco), 45ml (doce de leite), 20ml (purê)	5035g
Macarrão Padre Nosso	2x40g	40g (macarronada e salada fria lanche) e 15g (sopa)	80g
Macarrão Parafuso	5x40g	40g (macarronada e salada fria lanche)	200g
Milho para canjica	2x25g	25g	50g
Óleo	26x4,5ml	4,5mL	117ml
Sal	26x1g	1g	26g



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2025

VERDURAS	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Abobora –30g almoço e lanche, 70g purê e escondidinho	60g (2 almoços)	30g	60g (2 almoços)	30g
Abobrinha – 20g lanche, farofa e 30g almoço	-	-	-	-
Alface - 20g salada e 15g sanduíche	20g	20g	-	20g
Alho – 1g	9g	7g	6g	7g
Batata – 20g lanche e sopa, 30g almoço e 70g purê e escondidinho	100g	90g	30g	160g
Beterraba - 20g lanche e 30g almoço	30g	30g	30g	30g
Cebola – 5g	45g	35g	30g	35g
Cenoura - 15g recheio de pão, 20g lanche, sopa, farofa e à grega e 30g almoço	50g (macarrão e farofa)	45g (salada do almoço e farofa)	50g (macarrão e farofa)	30g (almoço)
Cheiro verde - 1g	-	-	-	-
Chuchu – 20g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Couve - 20g	20g	-	20g	-
Mandioca -30g lanche e 30g almoço	-	-	-	-
Milho - 40g almoço e 8,5g (bolo de milho)	-	-	-	-
Repolho – 20g lanche e sopa e 30g almoço	60g (2 almoços)	60g (2 almoços)	60g (2 almoços)	60g (2 almoços)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2025

Tomate – 50g vinagrete, 30g salada, 20g recheio sanduíche, 15g molho e 15g estrogonofe	130g (2 saladas, 1 vinagrete, 1 recheio sanduíche)	125g (2 saladas, 1 vinagrete, 1 molho de estrogonofe)	100g (1 salada, 1 vinagrete, 1 recheio sanduíche)	125g (2 saladas, 1 vinagrete, 1 molho de estrogonofe)
Salsinha - 1g	-	-	-	-
Vagem - 20g no arroz à grega	-	-	-	-
Ovos – 50g -1 unid	-	-	-	-

FRUTAS	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Abacate - 40g leite enriquecido	-	-	-	-
Abacaxi – 150g sobremesa, 100g suco, 70g salada de frutas e 10g na salada salgada	110g (suco e salada salgada)	10g (salada salgada)	10g (salada salgada)	10g (salada salgada)
Banana – 100g sobremesa, 70g salada de frutas, 50g sourbet e 40g leite enriquecido, 20g creme e farofa	270g (2 sobremesas, 1 sourbet e 1 farofa)	200g (2 sobremesas)	170g (1 sobremesa, 1 sourbet e 1 farofa)	200g (2 sobremesas)
Goiaba -180g (unid.) e 40g (leite enriquecido)	-	-	-	-
Laranja – 1 un (200g) sobremesa, suco e (100g) salada de fruta	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)	200g (sobremesa)
Limão – 25g (suco)	25g (suco)	-	25g (suco)	-
Maçã – 100g sobremesa e 40g salada de fruta e leite enriquecido e 10g na salada salgada	100g (sobremesa)	100g (sobremesa)	-	100g (sobremesa)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL – MAIO 2025

Manga – 100g sobremesa e 50g creme de manga e 10g salada salgada	-	50g (creme de manga)	-	50g (creme de manga)
Melancia – 150g sobremesa	-	-	-	-

Carnes	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Bovina – 80g prato almoço e 40g lanche	320g (2 almoços e 4 lanches)	240g (2 almoços e 2 lanches)	240g (2 almoços e 2 lanche)	240g (2 almoços e 2 lanches)
Frango (coxa/sobrecoxa)- 100g almoço e 60g lanche	-	-	-	-
Frango peito- 90g almoço, 50g sopa e lanche	270g (3 almoços)	270g (3 almoços)	180g (2 almoços)	270g (3 almoços)
Suína- 80g almoço e 40g lanche	-	-	-	-

Lácteos e Polpa de frutas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Iogurte – 200g	-	-	-	-
Manteiga de leite- 5g e 3g (purê e escondidinho)	23g	20g	15g	20g
Polpa de frutas – 60g	60g	-	-	-
Queijo Mussarela –5g (prato salgado) e 20g recheio de pão e quibe	20g (recheio de pão)	20g (recheio macarronada)	20g (recheio de pão)	20g (recheio macarronada)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2025

DATA	PANIFICADOS
05/05	Pão mandi 1 unid (50g)
06/05	Pão de milho 1 unid (50g)
07/05	Bolo 1 unid (50g)
07/05	Pão francês 1 unid (50g)
08/05	Pão francês 2 unid (50g) cada
09/05	Pão de milho 1 unid (50g)
12/05	Pão de milho 1 unid (50g)
13/05	Bolo 1 unid (50g)
13/05	Pão francês 1 unid (50g)
14/05	Pão mandi 1 unid (50g)
15/05	Pão francês 1 unid (50g)
15/05	Pão de queijo (50g)
16/05	Pão de milho 1 unid (50g)
19/05	Pão mandi 1 unid (50g)
20/05	Pão de milho 1 unid (50g)
21/05	Bolo 1 unid (50g)
21/05	Pão francês 1 unid (50g)
22/05	Pão francês 1 unid (50g)
26/05	Pão de milho 1 unid (50g)
27/05	Bolo 1 unid (50g)
27/05	Pão francês 1 unid (50g)
28/05	Pão mandi 1 unid (50g)
29/05	Pão francês 1 unid (50g)
29/05	Pão de queijo (50g)
30/05	Pão de milho 1 unid (50g)



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2025

SUBSTITUIÇÕES DOS ALIMENTOS CONSTANTES NO CARDÁPIO DAS ESCOLAS DE ATENDIMENTO PARCIAL E INTEGRAL

As substituições serão realizadas somente mediante impossibilidade de cumprimento do cardápio, devendo ser devidamente registradas no Caderno de Consumo Diário com a respectiva justificativa. A quantidade per capita para a substituição deve respeitar a "LISTA DE QUANTIDADE PER CAPITA DOS ALIMENTOS" já estabelecida.

Grupo dos Cereais e Grupo das Raízes e Tubérculos

Arroz, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, macarrão, mandioca (assados, cozidos, ensopados ou na forma de purês)

Grupo das Leguminosas

Feijão carioca (andu, branco, feijão-de-corda, feijão-fava, fradinho, preto, rosinha, verde), ervilha, lentilha, grão de bico, soja

Grupo dos Legumes e Verduras

Abóbora, cenoura

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor, maxixe, pepino, rabante, repolho

Beterraba, cenoura, chuchu

Folhosos verde escuro (agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, mostarda, rúcula, taioba), acelga, alface

Batata-baroa, batata doce, batata inglesa, cará, inhame, mandioca

Jiló, quiabo, vagem

Grupo das Frutas

Melão, melancia

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, goiaba, acerola, caja manga, caju, kiwi, uva

Banana prata, maçã ou nanica

Maçã, pêra, pêssego

Mamão, manga, ata, caqui, jabuticaba



ESCOLAS EM TEMPO INTEGRAL - MAIO 2025

Grupo dos Cereais (Biscoitos, Bolachas, Panificados e Quitandas)

Bolo, cuscuz, pão de batata, pão de forma, pão de milho, pão francês, pão mandi, rosca, tapioca, biscoito de polvilho

Quitandas e outros assados (broa de milho, pão de queijo, quebrador)

Grupo das Carnes e Ovos

Carne bovina, suína, fígado

Frango, peixe (filé sem espinha), sardinha, ovo

Preparações

Quibe assado, farofa de carne picadinha com trigo e farinha de mandioca